

Dịch vụ chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em: Danh sách kiểm tra Giấc ngủ An toàn



Hình ảnh được cung cấp bởi Red Nose



Vui lòng kiểm tra:



Giống với hướng dẫn



Không giống



Không áp dụng

- ☐ Bé được đặt nằm ngửa khi ngủ, không che đầu và mặt (không đội mũ trùm đầu, không đội mũ; không mặc quần áo trùm đầu).
- ☐ Sắp xếp cũi sao cho chân của bé chạm thành dưới cùng của cũi.
- ☐ Không để tấm trải giường lỏng lẻo, chần, chần bông, gối, tấm chặn xung quanh cũi, tấm lót da cừu, đồ chơi mềm hoặc quần áo trong cũi.
- ☐ Cũi trẻ em (mới hoặc cũ) đáp ứng Tiêu chuẩn An toàn bắt buộc của Úc (AS/NZS 2172:2003).
- ☐ Cũi di động tuân thủ Tiêu chuẩn An toàn bắt buộc của Úc (AS/NZS 2195:2010).
- ☐ Chốt khóa chống lắc được cố định chắc chắn vào nôi/cũi có chức năng dừng đưa khi bé không có người giám sát.
- ☐ Nệm chắc chắn, sạch sẽ, vừa vặn và phẳng (không bị chồi lên hoặc nghiêng), không có khoảng hở lớn hơn 20mm giữa nệm và thành cũi ở hai bên cũng như hai đầu khi đặt cân ở giữa.
- ☐ Bao bì nhựa được tháo ra khỏi nệm trước khi sử dụng.
- ☐ Dây kéo rèm, màn, đồ điện gia dụng cần được cột chắc chắn và để xa tầm với của trẻ bên trong cũi.
- ☐ Máy sưởi hoặc các thiết bị điện phải được đặt cách xa cũi để tránh nguy cơ quá nhiệt. Không dùng mền điện, chai nước nóng hoặc túi lúa mì.

Lưu ý: Hai tiêu chuẩn bắt buộc mới về các sản phẩm cho giấc ngủ của trẻ sơ sinh có hiệu lực vào ngày 19 tháng 1 năm 2026. Các tiêu chuẩn mới nhằm mục đích giảm thiểu hơn nữa nguy cơ tử vong và thương tích từ các sản phẩm mà ở đó trẻ được đặt ngủ hay có thể ngủ quên. Các doanh nghiệp có thời gian chuyển đổi để chuẩn bị đáp ứng các yêu cầu mới. Các sản phẩm được mua trước ngày 19 tháng 1 năm 2026 có thể không tuân thủ các tiêu chuẩn này: <<https://www.productsafety.gov.au/business/search-mandatory-standards/infant-sleep-products-mandatory-standards>>

Nội dung Thảo luận về Giấc ngủ An toàn



Luôn đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ

Đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ giúp giữ đường thở của trẻ thông thoáng và đảm bảo phản xạ bảo vệ của trẻ hoạt động được. Ngủ nằm ngửa giúp giảm nguy cơ ngạt thở, quá nhiệt và nghẹn.

Nguy cơ tử vong đột ngột và bất ngờ ở trẻ sẽ cao hơn nếu trẻ ngủ ở tư thế nằm sấp hoặc nằm nghiêng.

Thời gian nằm sấp là an toàn và quan trọng đối với trẻ khi trẻ còn thức và được người lớn giám sát.

Quét mã QR bên dưới để biết thêm thông tin từ Red Nose:



Ngủ nằm ngửa



Thời gian nằm sấp



Bắt đầu lăn

Cho bé ngủ với đầu và mặt không che phủ

Trẻ kiểm soát nhiệt độ cơ thể thông qua khuôn mặt và đầu, vì vậy, việc giữ mặt và đầu của bé không bị che phủ khi ngủ sẽ giúp giảm nguy cơ quá nhiệt. Việc này cũng giúp giữ cho đường thở của trẻ thông thoáng, giúp giảm nguy cơ ngạt thở. Điều này bao gồm việc tháo mũ và mũ trùm đầu.

Giữ bé tránh khỏi khói thuốc trước và sau khi sinh

Hút thuốc trong thời kỳ mang thai và xung quanh bé sau khi sinh làm tăng nguy cơ tử vong đột ngột ở trẻ sơ sinh – bao gồm cả hút thuốc lá thụ động. Nếu bạn hoặc bạn đời hút thuốc, đừng hút thuốc gần em bé và không bao giờ hút thuốc ở nơi bé ngủ.

Thuốc lá điện tử có chứa một số hóa chất độc hại giống như thuốc lá. Những hóa chất này bao gồm cả nicotine, chất thường có trong các loại thuốc lá điện tử được dán nhãn không chứa nicotine. Shisha (ống điếu nước) cũng chứa thuốc lá và nicotine.

Bạn nên tránh để bé tiếp xúc với khói hoặc hơi thuốc.

Quét mã QR bên dưới để biết thêm thông tin:



Khói thuốc và hơi thuốc lá từ người khác hút và tồn lưu trong môi trường



Tờ thông tin về hút thuốc shisha

Trẻ bú sữa mẹ

Cho con bú sữa mẹ đã được chứng minh có thể làm giảm nguy cơ tử vong đột ngột ở trẻ sơ sinh. Cho con bú sữa mẹ không phải lúc nào cũng khả thi, vì vậy cha mẹ và người chăm sóc sử dụng sữa công thức để nuôi con mình có thể làm theo các khuyến nghị dựa trên bằng chứng khác để có giấc ngủ an toàn hơn.

Tài liệu này được biên soạn cùng với Red Nose. Đối với bất kỳ thắc mắc nào về giấc ngủ an toàn, vui lòng liên hệ với Đường dây Hỗ trợ Giấc ngủ An toàn của Red Nose theo số 1300 998 698, hoạt động từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều từ Thứ Hai đến Thứ Sáu (Giờ Tiêu chuẩn Đông Úc) hoặc gửi email câu hỏi của bạn đến education@rednose.org.au

Môi trường ngủ an toàn, ngày và đêm

Nơi an toàn nhất để bé ngủ là trong không gian an toàn riêng của bé, với nệm và bộ trải giường an toàn. Bé phải luôn được đặt nằm ngửa khi ngủ, với chân chạm thành dưới cùng của nôi hoặc cũi.

Cũi an toàn - Đạt tiêu chuẩn Úc AS/NZS 2172:2003.

Nệm an toàn - Chắc chắn, phẳng, kích thước phù hợp với cũi an toàn, đạt tiêu chuẩn tự nguyện của Úc (AS/NZS 8811.1:2013).

Bộ trải giường an toàn - Bộ trải giường nhẹ làm từ sợi tự nhiên, được nhét chặt ở cả ba cạnh giường và chỉ kéo lên đến ngực.

Túi ngủ an toàn - Vừa vặn qua cổ và nách, cho phép bé thả tay ra ngoài, không có mũ trùm đầu.

Không gian ngủ an toàn - Cho bé ngủ ở không gian ngủ an toàn riêng của bé trong cùng phòng với cha mẹ hoặc người chăm sóc trong ít nhất 6 tháng đầu.

Ngủ chung

Nơi an toàn nhất cho bé là không gian ngủ an toàn riêng của bé. Nếu bạn chọn ngủ chung với em bé của bạn, điều quan trọng là phải biết cách làm sao để có thể đảm bảo an toàn nhất có thể.

Quét mã QR để biết thêm thông tin:



Hướng dẫn ngủ chung cho cha mẹ của Red Nose

Bề mặt ngủ không an toàn

Bề mặt mềm, cong, nghiêng, không bằng phẳng hoặc không chắc chắn. Chúng bao gồm:

- tấm lót bằng da cừu hoặc lông cừu
- ghế sofa, có hoặc không có người khác bên cạnh
- tấm trải giường tạm, gối, túi đậu và giường nước
- xe đẩy
- đệm, xích đu và ghế nhún
- ghế trẻ em đặt trong xe hơi.

Ghế trẻ em đặt trong xe hơi bảo vệ bé khỏi bị thương trong các vụ tai nạn xe hơi, nhưng ngủ trên ghế nghiêng có thể khiến bé khó thở hơn. Tốt nhất là bạn nên kiểm tra việc thở của bé và nghỉ giải lao thường xuyên khi lái xe trong thời gian dài.

Những người chăm sóc khác

Đảm bảo rằng tất cả những người chăm sóc bé (như gia đình, bạn bè và người giữ trẻ) đều hiểu các khuyến nghị về giấc ngủ an toàn và có thể cung cấp một không gian ngủ an toàn.

An toàn cháy nổ

Đảm bảo chuông báo cháy vẫn hoạt động và chưa quá 10 năm tuổi trong phòng nơi trẻ ngủ. Một vụ hỏa hoạn có khả năng gây tử vong **cao gấp bốn lần** so với nếu không có chuông báo cháy hoạt động.